

Rutinschema för barn

Skriv in dina egna tider och steg. Häng schemat där det syns under rutinen.

BARN

DATUM

Morgon

- 1 Vakna och kliv upp
- 2 Toalett, tandborste, tvätta händer
- 3 Klä på sig (kläderna framlagda i går)
- 4 Frukost
- 5 Packa skolväskan
- 6 Jacka och skor
- 7 Lämna hemmet

Eftermiddag

- 1 Kom hem, häng upp jacka
- 2 Mellanmål och lugn stund
- 3 Läxor eller en fokuserad uppgift
- 4 Fri tid / lek
- 5 Hjälpa till med middagen

Kväll

- 1 Middag
- 2 Plocka i ordning (10 min)
- 3 Packa väska till imorgon
- 4 Lägg fram morgondagens kläder
- 5 Tandborste och pyjamas
- 6 Saga eller lugn aktivitet
- 7 Släck ljuset

TRE SNABBA TIPS

- Börja med 3–4 steg. Bygg på efter en vecka.
- Använd bilder för yngre barn, text för äldre. Eller blanda.
- En tydlig slutmarkering — bock, stjärna, high five — hjälper hjärnan att registrera att uppgiften är klar.